

月			火			水			木			金			土		
<p>☆給食・間食は行事などの都合により、献立日が変更になる場合があります。</p> <p>数字は給食のみの栄養価です。</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p>			<p>今月の万博給食は「カナダ」(21日)です!</p> <p>メープルシロップはカエデの木の樹液を煮詰めた天然のシロップです。本場カナダでは、メープルシロップをお菓子に使用するだけでなく、料理の調味料としても使われています。</p> <p>©Expo 2025大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク</p> 			<p>～お知らせ～</p> <p>鉄強化のメニュー</p> <p>「大豆とひじきのそぼろ丼」</p> <p>12日(火)</p> 			<p>1 ごはん 鶏じゃが ほうれん草とコーンの炒め物 みそ汁</p>			<p>2 和風スパゲティ すまし汁</p>					
									310	13.7	3.7	253	12.7	7.7			
<p>4 ごはんと味付のり 鶏肉と野菜の煮物 なすの炒め煮 みそ汁</p>			<p>5 夏のトマト入りパスタ キャベツの洋風煮 ヨーグルト</p>			<p>6 パン 鮭のムニエル チンゲン菜のソテー すまし汁</p>			<p>7 元気モリモリごはん 豚肉とエリンギの炒め物 白菜の煮浸し なすのみそ汁</p>			<p>8 ごはん 鶏肉の照焼き 南瓜の煮物 すまし汁 フルーツ</p>			<p>9 焼きそば みそ汁</p>		
325	18.3	4.3	498	17.4	13.0	312	22.2	10.7	312	18.8	5.1	356	17.7	3.3	274	17.0	4.5
<p>○精白米 味付のり</p> <p>○鶏肉 玉葱 にんじん</p> <p>○豚肉 赤身ミンチ なす 玉葱 にんじん</p> <p>ピーマン 土生姜 片栗粉</p> <p>○切麩 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節</p>			<p>○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん トマト セロリー チーズ</p> <p>小麦粉 りんご トマトピューレ</p> <p>ケチャップ 鶏がら</p> <p>○キャベツ 玉葱 にんじん</p> <p>○ヨーグルト</p>			<p>○ロールパン</p> <p>○鮭 小麦粉</p> <p>○チンゲン菜 玉葱 にんじん</p> <p>○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p>			<p>○精白米 ちりめんじゃこ ひじき にんじん うすあげ</p> <p>○豚肉 玉葱 エリンギ 土生姜</p> <p>○白菜 にんじん</p> <p>○なす 玉葱 ねぎ 昆布 削り節</p>			<p>○精白米</p> <p>○鶏肉 土生姜</p> <p>○南瓜 玉葱 にんじん 三度豆</p> <p>○しめじ にんじん みつば 昆布 削り節</p> <p>○すいか</p>			<p>○中華めん 豚肉 キャベツ 玉葱 もやし にんじん ピーマン ケチャップ</p> <p>青のり粉</p> <p>○さつま芋 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節</p>		
ちんびん			わらびもち			人参おにぎり			とうもろこしとフルーツ								
<p>12 大豆とひじきのそぼろ丼 みそ汁 フルーツ</p> 			<p>13 ごはん 鶏肉のカレーマヨ焼き マカロニソテー すまし汁</p>			<p>14 ごはん 豚肉の生姜炒め 春雨の中華風煮 南瓜のみそ汁</p>			<p>15 ごはん 鶏肉と枝豆のバター風味 チンゲン菜の炒め煮 みそ汁</p>			<p>16 ベーコンと青じそのスパゲティ すまし汁</p>					
<p>320</p> <p>14.3</p> <p>4.2</p>			<p>361</p> <p>19.0</p> <p>9.8</p>			<p>335</p> <p>16.6</p> <p>3.9</p>			<p>296</p> <p>14.7</p> <p>4.4</p>			<p>248</p> <p>13.1</p> <p>7.3</p>					
<p>○精白米 豚肉 赤身ミンチ 大豆(ゆで)</p> <p>ひじき 玉葱 にんじん 三度豆 土生姜</p> <p>にんにく 片栗粉</p> <p>○しめじ 玉葱 ねぎ 昆布 削り節</p> <p>○りんご</p>			<p>○精白米</p> <p>○鶏肉 マヨドレ カレー粉</p> <p>○マカロニ 玉葱 にんじん ピーマン</p> <p>○豆腐 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節</p>			<p>○精白米</p> <p>○豚肉 玉葱 土生姜</p> <p>○はるさめ きゅうり にんじん</p> <p>○南瓜 玉葱 ねぎ 昆布 削り節</p>			<p>○精白米</p> <p>○鶏肉 枝豆 玉葱 にんにく</p> <p>○チンゲン菜 玉葱 にんじん</p> <p>○にんじん 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p>			<p>○スパゲティ ベーコン 玉葱 にんじん</p> <p>エリンギ 青じそ</p> <p>○鶏肉 大根 ねぎ 昆布 削り節</p>					
<p>18 ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 ひじき煮 みそ汁</p>			<p>19 ごはん 煮魚 堺産小松菜と うすあげの煮物 みそ汁 フルーツ</p> 			<p>20 パン ポークビーンズ ローストポテト 冬瓜スープ</p>			<p>21 とうもろこしごはん 鶏肉の旨煮 ほうれん草のおかか炒め みそ汁</p>			<p>22 ごはん スタミナ焼き きゅうりの甘酢煮 すまし汁</p>			<p>23 とりなんぼうどん さつま芋の煮物</p>		
<p>311</p> <p>17.6</p> <p>3.5</p>			<p>404</p> <p>21.8</p> <p>9.2</p>			<p>339</p> <p>18.7</p> <p>11.5</p>			<p>298</p> <p>18.0</p> <p>4.1</p>			<p>320</p> <p>12.9</p> <p>8.4</p>			<p>282</p> <p>16.6</p> <p>2.7</p>		
<p>○精白米</p> <p>○豚肉 玉葱 ピーマン 土生姜</p> <p>○ひじき にんじん ちくわ</p> <p>○切麩 玉葱 ねぎ 昆布 削り節</p>			<p>○精白米</p> <p>○本さわり 土生姜</p> <p>○小松菜(堺産) 玉葱 にんじん うすあげ</p> <p>○豆腐 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節</p> <p>○すいか</p>			<p>○ロールパン</p> <p>○豚肉 大豆(ゆで) 玉葱 にんじん</p> <p>小麦粉 カレー粉 にんにく りんご</p> <p>トマト ケチャップ 鶏がら</p> <p>○じゃがいも にんにく パセリ</p> <p>○鶏肉 冬瓜 えのき茸 ねぎ 鶏がら</p>			<p>○精白米 とうもろこし</p> <p>○鶏肉 土生姜 片栗粉</p> <p>○ほうれん草 玉葱 にんじん 花かつお</p> <p>○玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節</p> <p>©Expo 2025大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク</p>			<p>○精白米</p> <p>○牛肉 玉葱 太もやし たら 土生姜</p> <p>昆布 削り節</p> <p>○にんにく</p> <p>○きゅうり 白菜 にんじん</p> <p>○大根 しめじ ねぎ 昆布 削り節</p>			<p>○うどん 鶏肉 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節</p> <p>○さつま芋 にんじん</p>		
ココアちんすこう			ミルクもち			のりおにぎり			メープルパンケーキ			フルーツ蒸しパン					
<p>25 ごはん 豚肉のみそ炒め 小松菜のごま風味煮 オクラ入りすまし汁</p>			<p>26 麦ごはん 味付のり さばの竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 みそ汁</p>			<p>27 夏野菜チキンカレー 茹で野菜サラダ ヨーグルト</p>			<p>28 ごはん 豚肉と玉葱の煮物 切干大根と枝豆の煮物 みそ汁</p>			<p>29 鶏肉丼 そうめん入りすまし汁 フルーツ</p>			<p>30 みそラーメン じゃが芋の洋風煮</p>		
<p>303</p> <p>17.0</p> <p>4.3</p>			<p>444</p> <p>21.2</p> <p>15.2</p>			<p>541</p> <p>16.4</p> <p>19.7</p>			<p>333</p> <p>19.8</p> <p>4.1</p>			<p>313</p> <p>13.9</p> <p>2.2</p>			<p>259</p> <p>16.7</p> <p>3.2</p>		
<p>○精白米</p> <p>○豚肉 玉葱 しめじ</p> <p>○小松菜 白菜 にんじん 白ごま</p> <p>○ゆば 大根 にんじん オクラ 昆布 削り節</p>			<p>○精白米 麦 味付のり</p> <p>○さば 土生姜 片栗粉</p> <p>○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば</p> <p>○玉葱 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節</p>			<p>○精白米 鶏肉 玉葱 南瓜 なす チーズ</p> <p>小麦粉 カレー粉 にんにく りんご</p> <p>トマト ケチャップ 鶏がら</p> <p>○キャベツ きゅうり にんじん マヨドレ</p> <p>○ヨーグルト</p>			<p>○精白米</p> <p>○豚肉 玉葱</p> <p>○切干大根 にんじん 枝豆 平天</p> <p>○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節</p>			<p>○精白米 鶏肉 玉葱 にんじん</p> <p>生しいたけ ねぎ</p> <p>○そうめん 白菜 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p> <p>○なし</p>			<p>○中華めん 豚肉 玉葱 もやし にんじん</p> <p>たけのこ(水煮) ねぎ 土生姜 鶏がら</p> <p>○じゃがいも 玉葱 にんじん</p>		
ふのラスク(バター風味)			クレープ(ジャム)			わかめおにぎり			アップルトースト			豆乳ケーキ					